

JAHN J KASSL

# *Der Lichtnahrungsprozess*

GRENZERFAHRUNG IN 21 TAGEN



LICHTWELT  
VERLAG

## ERKLÄRUNG

Die Absicht des Buches ist es, neue Gedanken zu ermöglichen, um unser Bewusstsein zu erweitern. Sobald wir zulassen, dass uns das göttliche Licht als Nahrungsquelle dienen kann, ist uns diese Energie auch tatsächlich zugänglich.

Die Erde war nie eine Scheibe, doch lange genug gab es keine andere Vorstellung davon. Wie lange noch wollen wir glauben, dass uns nur feststoffliche Nahrung ernähren kann?

Dieses Buch soll informieren und dokumentiert die Anbindung an das Licht.

Der Verlag und der Autor können für keinerlei Schäden, die durch den Gebrauch der Informationen dieses Buches direkt und indirekt entstehen können, haftbar, verantwortlich oder schadenersatzpflichtig gemacht werden.

LASS MICH WENIGER VON NAHRUNG UND  
MEHR VOM KOSMISCHEN LICHT LEBEN

OH, GÖTTLICHE LEBENSKRAFT, DU BIST ES,  
DIE MEINEN KÖRPER UNMITTELBAR ERHÄLT.  
DU VERWANDELST UND VERGEISTIGST MEINE NAHRUNG,  
SPEISEN, GETRÄNKE UND DEN SAUERSTOFF DER LUFT  
IN GÖTTLICH BELEBENDE STRAHLEN.

LEHRE MICH, OH GEIST,  
IMMER WENIGER VON GROBSTOFFLICHER NAHRUNG UND  
IMMER MEHR VOM KOSMISCHEN LICHT ZU LEBEN.

ES IST DEINE ENERGIE,  
DIE IN DER GLÜHBIRNE MEINES KÖRPERS LEUCHTET.  
ES IST DEIN ALLGEGENWÄRTIGES LEBEN,  
DAS MICH MIT KRAFT ERFÜLLT.“

PARAMAHANSA YOGANANDA  
„FLÜSTERN AUS DER EWIGKEIT“

## INHALT

Erklärung	2
Einführende Worte	5
Vorspann	
4 Monate davor	8
Einleitung	
Als das Herz zu singen begann	10
Gespräch mit Jesus Sananda	15
Protokoll	
Die erste Woche	22
Die zweite Woche	39
Die dritte Woche	55
Die ersten 7 Tage danach	69
Gott spricht	70
Gespräch mit den Engeln	75
Brief des Autors	83
Gespräch mit Jesus Sananda	86
Wertvolle Anleitungen	92
Friedensmeditation	99
Biografie	103
Literaturempfehlungen	104
Bücher des Autors	107

## EINFÜHRENDE WORTE

Die faszinierende Möglichkeit, unseren Körper vom flüssigen Licht zu ernähren, ist Thema dieses Buches. Es beschreibt den Prozess, der diese Wirklichkeit in unser Leben bringen kann.

Aufgrund des hier veröffentlichten Protokolls erhalten Sie einen Einblick in den Ablauf und in die Magie, die durch solch eine Umstellung der Ernährung unweigerlich ins Leben tritt.

Ja, es ist möglich! Ja, es ist keine Illusion!  
Ja, auch DU kannst dich vom göttlichen Licht ernähren und so erfahren, dass du göttlich bist!

Denn mit dieser Umstellung geht auch eine kraftvolle Transformation deiner Energien einher, und danach fühlst du dich eindeutig angebonden an die universelle Lebenskraft, an den Atem Gottes.

Durch die präzise Neuausrichtung, die dein Energiesystem erfährt, wird dir dieses völlig neue Lebensgefühl zuteil.

Eine Erfahrung also, die dich nicht nur vom Zwang, „essen zu müssen“, befreit, sondern die dir auch dein wahres Wesen ins Bewusstsein rückt.

„Unsere Körper haben zum Beispiel die Fähigkeit, die Photonen des Sternenlichts oder des Sonnenlichts in eine Substanz, die der Körper braucht, zu verwandeln, das heißt, zu binden. Dieser Prozess ähnelt der Photosynthese. Diese Fähigkeit wird auf der kollektiven Ebene auftauchen, sobald der Mensch das Überbewusstsein erreicht hat. Sie kann bereits im Zustand der absoluten Wahrnehmung entwickelt werden. Dieses Entwickeln ist kein bewusster Prozess. Es geschieht auf der Ebene der Essenz der Seele und passiert ganz natürlich. Dabei wird der physische Körper durch innere Verbrennung aus den Elektroden des Äthers direkt versorgt, ohne den Umweg über die auf Kohlenstoff aufbauende Materie.

Es geschieht in Abhängigkeit vom Grad unseres Erwachens.

Der Prozess geht weiter: im Zustand des Überbewusstseins hören wir auf, Energie von der Erde abzuziehen (zum Beispiel fossile Brennstoffe, Mineralien usw.) und können stattdessen Licht direkt in Materie und Formen umwandeln, die wir für unsere täglichen Bedürfnisse brauchen.“

Peter O. Erbe, aus dem Buch „God I AM“

Dazu der Aufgestiegene Meister HILARION:

„Nein, die Kraft, die die menschliche Maschine antreibt, ist nicht chemisch, sondern ätherisch. Der Äther ist eine Form allumfassender Substanz, die noch verdünnter ist als die subtilste Chemikalie des Menschen. Und tatsächlich ist dies der Stoff, aus dem sich alle wissenschaftlich bekannten Elemente kondensieren, so wie Wassertropfen aus Wasserdampf in der Luft. Gemischt mit dem Äther, der alle drei-dimensionalen Räume des Menschen füllt (sogar die zwischen den Protonen und den Elektronen der Materie, was von der Wissenschaft als „leerer Raum“ betrachtet wird), ist das eine Substanz, die wir als Prana bezeichnen, um das östliche Wort für Lebensenergie zu verwenden. Tatsächlich kennen die östlichen Religionen diese wundersame Substanz und verstehen ihre Rolle beim Erhalt des „Lebens“ des Menschen sehr gut.

Wenn ein menschlicher Körper Luft in seine Lungen einatmet, wird Prana im ätherischen Ebenbild dieser Luft in das ätherische Ebenbild des Körpers aufgenommen und dann in die verschiedenen Energien, die im täglichen Leben benutzt werden, umgeformt: Mentale Energie, emotionale Energie und physische Energie. Der Sauerstoff, der über die Lungen im Blut aufgenommen wird, spielt eine Rolle im Stoffwechsel, aber verglichen mit der Bedeutung der Pranaaufnahme ist es nur eine Nebenrolle.“

Aus dem Buch „Lichtnahrung“ von Jasmuheen, S.40 ff

Therese Neumann, Giri Bala, Graf Saint Germain, eine bedeutende Anzahl von Mystikern und Yogis sind Beispiele dafür, dass das göttliche Licht wirkt. Doch nun gelangt diese Tatsache in das breite Bewusstsein der Menschen, und mittlerweile leben die „Heiligen“, Menschen, die vom Licht erhalten werden, mitten unter uns.

Tausende haben den Lichtnahrungsprozess durchlaufen, viele haben ihre alten Essgewohnheiten wieder aufgenommen, doch sie alle, werden in der Tat durch das flüssige Licht genährt. Diese Wahlmöglichkeit bedeutet Freiheit, und das Lebensgefühl nach dieser Anbindung ans Licht bringt Freude und Liebe.

Ja, das Licht Gottes wirkt!

Abschließend dazu PARAMAHANSA YOGANANDA:

„Glaube nie, dass dein Leben durch die Kraft der Nahrung und nicht durch die Macht Gottes erhalten wird! Er, der alle Formen der Nahrung geschaffen hat, er, der den Appetit geschenkt hat, wird auch dafür sorgen, dass der, der an ihn glaubt, erhalten wird. Bilde dir nicht ein, dass dich Reis ernährt oder du durch Geld oder Menschen unterstützt wirst. Könnten sie helfen, wenn der Herr dir deinen Lebensatem nimmt? Sie sind nur seine Diener. Ist es deine Fähigkeit, durch die Nahrung in deinem Magen verdaut wird?“

Aus „Autobiografie eines Yogi“

Mit dem Ausblick, dass sich laut einer Information aus den geistigen Lichtwelten die gesamte Menschheit, bis zum Ende des ausgehenden Jahrhunderts auf Lichtnahrung umgestellt haben wird, schließe ich diese Einführung in den Prozess.

Gewinnen sie einen Einblick in diesen Vorgang, der vor allem in das bedingungslose Gottvertrauen führt; und die einzelnen Schritte der magischen Anbindung an das Licht sind hier aufgezeichnet – im „Protokoll“.

DER VORSPANN  
Vier Monate davor

*16. Mai 2007, 20 Uhr*

Kann mich am Morgen kaum auf den Beinen halten, und als ich die Menschen in der U-Bahn sehe und höre, empfinde ich dies als unglaublich laut, und es ist, als würde ich die Schwingungen direkt wahrnehmen.

Die Veränderungen in meinem Gesicht sind bereits derart, dass mich Gäste fragen, was mit mir los sei. Bin sehr gereizt und körperlich sehr schwach.

Breche in der Arbeit ab; nach vier Tagen ohne Nahrung und nach 36 Stunden ohne Flüssigkeit, da mein Körper jetzt etwas zu trinken braucht und ich diesen Prozess nun auf September verschoben habe. Wie ursprünglich vorhergesehen und von der geistigen Welt ausgesucht – in Griechenland.

Arbeiten und das Durchlaufen des Lichtnahrungsprozess sind für mich nicht möglich.

Allein das Wahrnehmen der Energien der anderen Menschen bedeutete Schmerz.

Ich fühlte eine starke Sogwirkung, als wenn ich in die Absichten und Gedanken, die Gefühle und Emotionen der Mitmenschen hineingezogen würde und mich dagegen nicht schützen könnte.

Die Wahrnehmung war so geschärft, dass ich jede Regung eines Menschen sofort erfasste, und das war bei weitem nicht immer angenehm.

Zusätzlich stellte sich großer Durst ein, und das hat mich in meiner Entscheidung bestärkt.



Also, auf nach Griechenland.

Ich danke meinen himmlischen Wesenheiten und bitte euch,  
mich für September optimal einzustellen.

Bis dahin genieße ich die Lust am Essen und Trinken, denn das Gefühl,  
dass Lichtnahrung einen Aspekt meines Weges darstellt, bleibt!

## EINLEITUNG

### *Als mein Herz zu singen begann*

Geliebter Leser,  
als ich vor Jahren erstmals in einem Buchladen das Buch „Lichtnahrung“<sup>1</sup> durchblätterte, wusste ich, dass ich diese Erfahrung beschreiten würde.

Noch war es zu früh, und ich steckte den Band zurück in den Buchständer, der auf der belebten Einkaufsstraße zum Einkaufen einlud.

Tags darauf wollte ich das Buch dennoch erwerben, doch es war bereits vergriffen, und dies zeigte mir, dass ich noch warten sollte, denn schließlich hat alles im Leben seine Zeit, und alles muss reifen, um so die optimale Erfüllung geben zu können.

Die Jahre vergingen, und nur noch selten dachte ich an das Gelesene, an diese einmalige Möglichkeit, sich durch das Licht Gottes zu ernähren.

Längst war ich dem spirituellen Pfad ergeben. Ich ging durch meine Prozesse der Klärung, durch viele Sitzungen mit dem weißen göttlichen Licht<sup>2</sup>, und dabei wurde ich lange Zeit von einem Lichtmedium auf liebevolle Weise begleitet.

Auch das „Channeln“ setzte ein und es entstanden wunderbare Bücher aus der göttlichen Einheit und durch Jesus Sananda.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Lichtnahrung, Jasmuheen (Koha Verlag)

<sup>2</sup> Erklärung: Sobald das göttliche weiße Licht im feinstofflichen Kanal der Wirbelsäule verankert ist, kann man es direkt ansprechen. Aufgrund dieser Einweihung ist es möglich, jede Heilung, die sein soll, augenblicklich zu erwirken. Diese Kraft der Liebe wirkt in absoluter Übereinstimmung mit den lichtvollen Absichten unseres göttlichen Wesens und ist ein vollkommener Stahl der göttlichen Liebe.

<sup>3</sup> „Die Jesus Biografie“, Teil I, „LICHT“, Band I und II, „Gespräche mit Jesus Sananda“.

Rundum also ein erfülltes und erhabendes Zusammensein mit meiner Familie aus der Ewigkeit.

Ab und zu mischten sich Gedanken in meinen Alltag, die mich an die erworbene Information der Realität, den Körper vom göttlichen Licht zu erhalten, erinnerten.

Doch nach kurzem Besehen der Dinge, legte ich alle dahingehenden Ambitionen wieder zurück, da ich stets fühlte, dass diese Frucht des Baumes noch Zeit braucht, um endgültig vom Stamm zu fallen.

Im April 2007 war es schließlich so weit!

Wieder ging ich an diesem Geschäft vorbei, und wieder stand der Drehständer mit Büchern direkt auf der belebten Einkaufsmeile. Ich brauchte nicht zu suchen, von Weitem lachte mir das Buch entgegen, und dieses Mal ging ich in den Shop und erwarb es.

Zu Hause angekommen, begann ich darin zu lesen und zu lesen. Ich verschlang es regelrecht und beachtete jedes Detail. Völlig fasziniert von diesem neuen Wissen, das mich von nun an Tag für Tag begleitete und keinen Augenblick mehr losließ, erkannte ich, dass es jetzt an der Zeit war, mich konkret auf den Lichtnahrungsprozess vorzubereiten.

„Du bist dran“, tönte es aus meinem Herzen!

Aus jeder Faser meines Körpers und aus tiefstem Herzen erklang unmissverständlich ein freudiges: JA.

Dies war der Moment, in dem mein Herz zu hüpfen begann, und ab diesen Zeitpunkt konnte es mir nicht schnell genug gehen. Ich erhielt alle Bestätigungen aus der Geistigen Welt und somit die Sicherheit, dass meine Entscheidung für mich richtig und zum optimalen Zeitpunkt erfolgt war.<sup>4</sup>

Doch es sollte noch etwas dauern.

Meine Ungeduld verleitete mich dazu, mit dem Prozess eher als empfohlen zu beginnen. Der Hinweis, dass ich mich auf Kreta begeben sollte, um dort in aller Ruhe und in einem Umfeld, das dafür wie geschaffen war, diese Tage zu absolvieren, wurde von mir kurzerhand ignoriert.

Ich beschloss im Mai und bei voller Arbeitsbelastung damit zu beginnen. Genau 36 Stunden hielt ich durch, danach kam, was kommen musste: Ich kapitulierte, um nicht bei der Arbeit zusammenzubrechen.

---

<sup>4</sup> Siehe dazu: „Gespräch mit Jesus Sananda“ (S. 22 ff)

Eine Menge Apfelsaft und zwei Butterkipferln dienten als „Notversorgung“, und ich konnte unbeeinträchtigt meinen Dienst zu Ende bringen.<sup>5</sup>

So also doch nicht!

Ich begann die Hinweise genauer zu beachten, und ständig wiederholten sich die „Einspielungen“ zu Griechenland.

„Durchhalten in Griechenland“

Eines Tages wurde mir ein besonderes Schauspiel geboten.

Während ich durch die Stadt spazierte und eine unübliche Wegstrecke einschlug, sah ich auf der Straße vor einem griechischen Restaurant, wie sich eine griechische Hochzeitsgesellschaft dieser Feierlichkeit hingab.

„Griechische Hochzeit“, hörte ich meine innere Stimme flüstern.

Das Besondere daran ist, dass der Moment perfekt passte, denn den ganzen Tag beschäftigte mich die Frage, wo ich den Prozess, „diese Hochzeit“ der Verschmelzung mit meinem Wesen, durchlaufen sollte, denn auch meine Wohnung in Wien war ein Thema. Wegen der Annehmlichkeiten einer Badewanne, denn darauf wird im Buch von Jasmuheen besonders hingewiesen, und für mich gehört eine Wanne zu dem Luxus, den ich mir gerne und alltäglich gönne, indem mich ein herrliches Bad nach meiner Arbeit ordentlich entspannt und reinigt.

Kreta kam schon in meine enge Wahl, doch der schöne Ort Paleohora und die Anlage, die mir empfohlen wurde, hatten genau das nicht – eine Badewanne.

„Vertraue auf Gottes Gnade, er kümmert sich um dich.“

In dieser Tonart ging es nun weiter.

Es verging kein Tag, an dem nicht ein neuerlicher Hinweis erfolgte und mir mein Gefühl, Kreta zu buchen, bestätigt wurde. Zu guter Letzt konnte ich plötzlich ganz bequem vier Wochen Urlaub nehmen, da in unsere Firma ein neuer Arbeitskollege eintrat.

„Ich werde für dich das Unmögliche möglich machen.“

---

<sup>5</sup> Siehe dazu Vorspann

So bestellte ich für die Zeit vom 9.9. bis 7.10.2007 ein Apartment auf Paleohoras, um in diese Erfahrung einzutauchen, um meiner Sehnsucht diese Wirklichkeit hinzuzufügen. Denn mir war zu jeder Zeit bewusst, dass dieser Weg ein wundervoller Vorgang war, um die erfüllende Anbindung an meine Göttlichkeit zu erlangen.

Zusätzlich ist es ein Mysterium, wie das Göttliche wirkt und wie die Tatsache, dass durch das flüssige Licht alle lebensnotwendigen Stoffe in unseren Körper gelangen, den Alltag auf erhebende Weise bereichert.

Doch ich war noch davor.

In diesem Protokoll finden Sie „meine“ 21 Tage des Lichtnahrungsprozesses aufgezeichnet. Tag für Tag, oftmals im Abstand von einigen wenigen Stunden, schrieb ich nieder, was mich bewegte und welche Herausforderungen diese für mich extreme Zeit bereithielt.

Gewiss, es war erhaben und schön, voller Liebe und Sanftmut, doch es war ein steiles Stück des Weges zu beschreiten, durch Krisen und Zusammenbrüche, über Panikattacken bis hin zur endgültigen Kapitulation, um sich schließlich vollkommen IHM zu überlassen: Gott.

Dieser Vorgang ist mit nichts anderem zu vergleichen!

Unverfälscht und unverstellt können sie hier die Tage, die mich an das göttliche Licht angebunden haben, miterleben.

Bestimmt verläuft solch ein Prozess bei jedem Menschen auf einmalige Weise. Dort, wo ich meine Erkenntnisse unter Tränen erhielt, dort sind für einen anderen Freude und Leichtigkeit die Begleiter.

Jeder hat seine Themen und Herausforderungen, und durch diesen Vorgang findet eine Erlösung statt, die an Tiefe und Nachhaltigkeit durch nichts ersetzt werden kann.

Vertraue deinem Gefühl und stärke deine Fähigkeit, dich dem Göttlichen hinzugeben, so kann dir nichts geschehen, und der Prozess, so du dich dafür entscheidest, wird zu einer erfüllenden Angelegenheit zwischen dir und Gott.

Und diese „Angelegenheit“ begann für mich am 9.9.2007,  
an einem wunderschönen Ort – auf Kreta.

Licht & Liebe

JAHN JOHANNES

## GESPRÄCH MIT JESUS SANANDA

*19. 8. 2007*

ICH: Bist du da, Jesus?

SANANDA: Ja, ich bin es.

Alles ist perfekt geführt, und dein Leben entfaltet sich vor dir. Vertraue auf diese alles bewirkende Kraft, die dich leitet und zu den erforderlichen Begegnungen führt. Lass es geschehen und genieße es, denn die Situationen kommen auf dich zu, und so wirst du zum optimalen Zeitpunkt alles erkennen und durchschauen, was eine Begegnung für dich bereithält.

Dein natürlicher Fluss deiner Blaupause<sup>6</sup> ist angeregt, und alles geschieht in völliger Übereinstimmung auf diese Realität.

Diese Übereinstimmung bringt Harmonie und Frieden, Liebe und Freude, da du selbstbewusst und klar und deiner Bestimmung und Absicht gemäß lebst. Ein erfülltes Leben, so du deiner Blaupause entsprichst.

Entspanne dich also und sei stets offen, alles Weitere ergibt sich von allein. Wie von „selbst“, da dein Selbst die Regie für dein Erdenleben übernommen hat.

So braucht es keiner Zweifel und auch keiner Sorge mehr, denn deine Schritte setzt du aus deinem Selbst heraus und durch das Selbst. Der beste Zugang zu dieser noch neuen Tatsache in deinem Leben ist VERTRAUEN.

---

<sup>6</sup> Blaupause: Ist dein exakter Lebensplan, dein Lebensentwurf, deine Kreation für das jeweilige Leben auf Erden. Dieser Entwurf wurde von dir und mit Hilfe deiner geistigen Führer in der Ewigkeit bestimmt, und je größer deine Übereinstimmung mit dieser Absicht ist, desto erfüllter ist dein Leben. Daher ist es so entscheidend, sich von alten und hinderlichen Mustern und Vorstellungen zu befreien, damit man den freien und unverstellten Blick auf seine Aufträge erhält, um so seinem Lebensentwurf aus der Ewigkeit gerecht zu werden.

Bleib gelassen, geduldig und im Vertrauen.  
Erinnere dich bitte: Alles was geschehen soll, kommt zu dir.

Du brauchst dir nichts zu „erarbeiten“. Es geschieht einfach, da du dich deinem Lebensfluss hingegeben hast. Durch dein Hohes Selbst wirst du innerlich angewiesen, und jedes Wissen, das notwendig ist, wird dir gegeben und klar vor dir in Erscheinung treten.

Jede Begegnung und jede Situation ist genau eingepasst, damit sich alles erfüllen kann, wofür du gekommen.

Erfreue dich daran, denn wahrlich: Es ist für alles gesorgt!

ICH: Danke dir, geliebter Jesus. Es ist immer so schön, ein Gespräch mit dir zu führen, auch wenn es kurz ist.

SANANDA: Ja, diese Botschaft soll dein Vertrauen vertiefen und stärken, daher melde ich mich auf diese Weise und dass du es niederschreibst, um es ganz bewusst wahrzunehmen. Du möchtest etwas fragen?

ICH: Ja.

FRAGE: Langsam werde ich nervös wegen „Kreta“, wo ich meinen „Lichtnahrungsprozess“ durchlaufen werde.

Ist diese Entscheidung okay?  
Ist der Zeitpunkt gut gewählt?

SANANDA: Ja, absolut und klar.  
Es ist deine Entscheidung und zum optimalen Zeitpunkt gewählt!  
Sorge dich nicht, du wirst von uns getragen werden durch diese Tage, und wir werden immer bei dir sein.

FRAGE: Ich habe speziell wegen der ersten Woche ohne Trinken und Essen ein mulmiges Gefühl in der Magengrube.  
Werde ich das überleben?

SANANDA: Ja, ganz bestimmt, und du wirst an den Lichtkanal, der es dir ermöglichen wird, dich von Licht zu ernähren, angebunden. Speziell in den ersten Tagen werden wir ununterbrochen bei dir „stehen“ und dich mit allem versorgen, was du brauchst, um das Bedürfnis des Trinkens und Essens von dir gehen zu lassen.



Du wirst Kraft haben, und jede kleine „Krise“ wird von uns begleitet, und so wird es dir dabei sehr gut ergehen.

Mach dir bitte keine Gedanken darüber. Du wurdest nach Kreta geführt, denn dort haben wir die optimalen Voraussetzungen, dein Energiesystem umzustellen. Licht, Liebe, Sonne, Meer, Ruhe, Natur und die Einfachheit eines Lebensgefühls, das dort ausgeprägt ist. Fern von jeder Ablenkung – sehr gute Bedingungen dafür. Ja.

FRAGE: Also wird alles gut verlaufen?

SANANDA: Ja, so ist es. Es wird perfekt sein und in Vollkommenheit geschehen. Freue dich auf dieses neue Lebensgefühl, das dadurch für dich ermöglicht wird. Du hast zum „richtigen“ Zeitpunkt diese Entscheidung getroffen, und sie stimmt mit deinem Hohen Selbst völlig überein. Bleib in der Ruhe und lass es geschehen. Freue dich.

ICH: Dieses „Wunder“ wird sich also ganz entspannt ereignen. Okay. Danke. So habe ich keine Ängste mehr.

SANANDA: Ja, die kannst du gehen lassen. Es ist alles am Weg, und das „Wunder“, sich vom göttlichen Licht zu nähren, wird sich durch deinen Körper manifestieren. Als Lichtträger und Heiler, als Begleiter der Menschen ins Licht, ist es ein „Erfordernis“, dieses Beispiel zu geben. Du fühlst es, Jahn, ich weiß es, und dieses Gefühl ist absolut angemessen. Das „Wunder“ der Lichtnahrung.

Durch diese Tatsache, dass du dich davon ernährst, wirst du eine breite Öffentlichkeit erreichen, und die Menschen werden die Kraft des unsichtbaren göttlichen Lichts leichter begreifen. Eine Lebensweise, die durch dich einen neuen Schub erhalten wird.

Alles passt perfekt zusammen, und deine Absicht aus der Ewigkeit erfüllt sich vollkommen. Vertraue und sei dir gewiss, ich bin da, zu jeder Zeit, in jeder Minute. Jede Sekunde deines Lebens ist geführt und meiner Aufmerksamkeit anvertraut.

ICH: Danke, dir. Danke.

SANANDA: Ich bin immer bei dir und in ewiger Liebe mit dir verbunden. Genieße alles, was jetzt kommt. Genieße es wirklich, und wisse, es ist „erlaubt“, es zu genießen!

Löse deine letzten „Hemmungen“ vor dem Gefühl des Genusses und erlaube dir ein „genussvolles“ Leben.

Beschränke dich nicht durch alte Muster der „Bescheidenheit“ und durch das Zurückhalten deiner Gefühle. Lass sie gehen, diese Bilder, und öffne diese Schranken, um uneingeschränkt dein Leben zu gestalten. Und das Gefühl des „Genusses“ gehört dazu.

Die Fülle und die Freude werden so angefacht.  
Genieße dein Leben, denn du hast allen Grund dazu. Ja.

FRAGE: Die Fülle und der Genuss schließen einander mit ein, bedingen also einander?

SANANDA: Ja, wenn du genießt, fließen deine Energien frei und harmnisch. Du beschränkst dich nicht und lebst befreit. Jeder Genuss, der dich erfüllt und in völliger Klarheit deiner reinen Absicht gelebt wird, erzeugt Fülle. Der Zustand, dass für alles gesorgt ist, und ein Gefühl der Wunschlosigkeit. Freiheit, Frieden und Fülle.

Und genießt du deine Tage, so bist du erfüllt, und das befreit dich, und dein Herz ist erfreut.

Genuss ist nichts „Schlechtes“ und notwendig, um sich zu erfahren. Genieße alles, jeden Moment. Beobachte dabei stets deine Mitmenschen, sodass du keine „Verletzungen“ erzeugst, und achte auf deine reine Absicht, dann ist dir jeder Genuss erlaubt.

Verwechsele den Genuss nicht mit Völlerei, Übermaß an „verbotenen“ Freuden oder dergleichen mehr. Genuss in seiner reinen Form ist wesentlich, um sich seiner Freude und Kraft bewusst zu werden. Und seiner Freiheit, da du durch dieses Erleben dein Gefühl von Freiheit stärkst. Du nimmst dir die „Freiheit“, genussvoll zu leben. So erlangst du Freude, und du fühlst dich vollständiger und in deinem Gefühl, dass für dich gesorgt ist, bestätigt.

Ja, genieße es, dein Leben. In jedem Augenblick.

ICH: Werde mich von allen Hemmungen diesbezüglich befreien.  
Ist sicher noch etwas da, was ich auflösen soll?

SANANDA: Ja, es sind so alte Muster, die sich zeigen und dich noch etwas „blockieren“.

Doch diese gehen jetzt nach und nach.  
Denn sehr bald wirst du in deiner umfassenden Kraft stehen, sehr bald.  
Und diese Prägungen lösen sich derzeit vollständig aus dir heraus. Ja.  
Genieße dein Leben. Ja.

ICH: Danke dir, Jesus.

Ich weiß zwar nicht genau, was ich niederschreibe, doch ich habe das Gefühl, dass mich dieses Gespräch sehr weiterbringt. Ich freue mich schon darauf, es zu lesen.

SANANDA: Ja, es bringt dich voran, und obwohl du schon sehr bald keine feste Nahrung mehr benötigen wirst, wirst du dein Leben nach der Umstellung mehr genießen denn je. Lass es auf dich zukommen. Du wirst staunen, wie schön und einfach dein Leben dann ist.  
Ein reiner Genuss. Ganz bestimmt.

Das Essen kann eine Form von Genuss sein, doch im Vergleich zu einem Leben durch das göttliche Licht verliert sich das Bedürfnis, auf diese Art das Gefühl von Genuss zu erleben.

Du wirst es erfahren, und jenseits meiner Worte liegen das Verstehen und das Begreifen dieses so erfüllenden Zustands, bleibt jeder Zeile fern und ist nur dazwischen abzulesen.

Deine Erfahrung wird dich das wissen lassen.

So ist es. Ja.

ICH: So kann ich mich ja schon darauf freuen.

SANANDA: Ja, unbedingt. Du wirst reich beschenkt. Sehr reich.  
Eine bisher ungekannte Lebensqualität wird sich einstellen.

Ja, Freude ist angebracht. Große Freude.

ICH: Jetzt habe ich keine Fragen mehr aber ich merke, wie ich vom Vertrauen in diesen Prozess auf Kreta erfüllt werde. Meine Ängste gehen, ich merke es gerade ganz klar.

SANANDA: Sie gehen alle. Ängste sind nicht angebracht, wo Freude und Vertrauen sind. Das ist sehr wesentlich:

Vertraue, und alles geschieht zum Wohle deiner Bestimmung aus der Ewigkeit. Vertraue und genieße, lass dich vom Licht des Vaters ganz erfüllen, ausfüllen und ernähren.

Vertraue auf diese Wirklichkeit und gib dich hin, bis das „Wunder“ an dir vollbracht ist.

So verabschiede ich mich für heute, und sei dir gewiss:

Sein Licht wird dich nähren, und du wirst weder Hunger leiden, noch wird es dich dürsten, denn durch sein Licht der Liebe wirst du auf ewig gesättigt sein!

Genieße jeden Tag.  
Genieße dein erfülltes Leben.

Liebe, Licht und Segen

JESUS SANANDA

... dies ist ein kurzer Auszug eines Gespräches mit IHM, zwei Tage vor dem Abflug nach Kreta. Im Gespräch insgesamt ging es um ein die „Jesus Biografie“ Teil I betreffendes Detail.

SANANDA: Ich danke dir, du möchtest noch etwas fragen?

ICH: Ja, KRETA?

SANANDA: Sorge dich nicht. Ich stehe bei dir Tag und Nacht. Dir wird es an nichts fehlen.

VERTRAUE, VERTRAUE, VERTRAUE.

ICH: Danke.

SANANDA: Gute Nacht, Jahn. ICH BIN ES!

## DAS PROTOKOLL

„Essen oder Nichtessen ist nicht das Thema. Doch die Freiheit selbst zu entscheiden, zwischen diesen Möglichkeiten wählen zu können und unabhängig zu sein vom „Zwang, essen zu müssen“, ist die Absicht, die mich leitet.“

*„Es ist immer die Liebe.“*



LICHTWELT  
VERLAG